

# Занятие по валеологии.

## Страна Здоровячков

---

В путь - дорогу собирайся,  
За здоровьем отправляйся!



# Цель:

- Привести знания детей о зубах и уходе за ними в систему



# Оборудование:

---

- У каждого на столе
  1. зеркальце малое;
  2. блюдце с кусочком яблока; сухарик
  3. зубная щётка



**Загадка**

**Полон хлевец белых овец**

**Зубы**



**Уход за зубами**

# Этапы:

- Зубы в жизни человека.
- Строение зубов.
- Гигиена зубов.



32

28

4

20



# Опыт

---

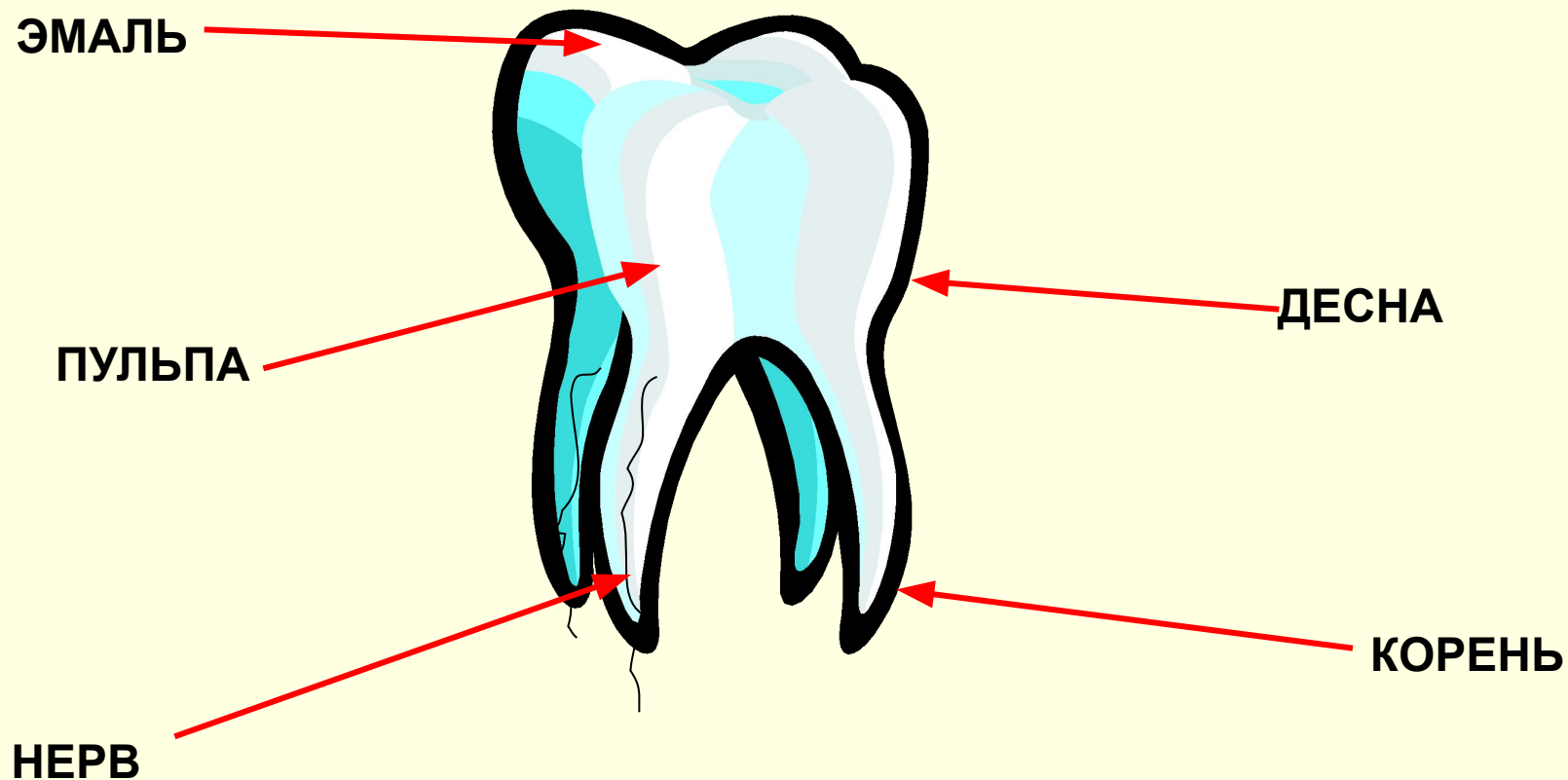
*Резцы - 8*

*Коренные*

*Клыки - 4*



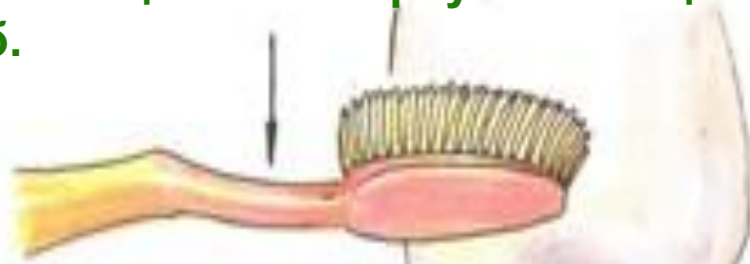
# Строение зубов





# Гигиена зубов. Практикум.

1. Зубная щётка располагается вдоль линии дёсен. Движения зубной щётки – сверху вниз. Тщательно чистить каждый зуб.



3. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щётки – круговые.

2. Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движения зубной щётки – снизу вверх.



# Правила

**Не ковыряйте в зубах металлическими предметами.**

Булавки и иголки могут поцарапать зуб, и он начнёт разрушаться.

**Не откусывайте нитки и проволоку зубами.**

От этого зубы быстро разрушаются.

**Сразу после холодной пищи не берите в рот пищу горячую и наоборот.**

В зубах от этого будут образовываться трещины.

**Не курите!** От табачного дыма зубы становятся неприятного жёлтого и даже коричневого цвета. На них раньше, чем у некурящего человека, образуются трещины, и зубы разрушаются.

**Больные зубы обязательно лечите.** Два раза в год посещайте зубного врача.

Доктор Здоровая Пицца советует:

Творог

Молоко

Овсяная каша

Фрукты

Овощи

Рыба

Яичный желток

Чёрный хлеб



# Найди правильный ответ:

---

- Я чищу зубы два раза в день.
- Я часто ем сладкое.
- Я не грызу ручки и карандаши.
- Я после горячего пью холодную воду.



**«Здоровые зубы – залог здоровья»  
(пословица)**

